

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปของตารางประกอบการบรรยายแบ่งเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน แสดงไว้ในตารางที่ 4-1

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงไว้ใน ตารางที่ 4-2

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มเปรียบเทียบ แสดงไว้ในตารางที่ 4-3

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงไว้ใน ตารางที่ 4-4 และตารางที่ 4-5

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และ กลุ่มเปรียบเทียบ แสดงไว้ในตารางที่ 4-6

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มี ภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงไว้ในตารางที่ 4-7 และ ตารางที่ 4-8

ตอนที่ 7 ข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้จากการดำเนินการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi - square) ดังรายละเอียด ในตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 จำนวน ร้อยละ และค่าไคสแควร์ของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 26)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 26)		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
อายุ					.74	.69
60 - 64 ปี	15	57.69	12	46.16		
65 - 69 ปี	6	23.08	7	26.92		
70 - 74 ปี	5	19.23	7	26.92		
ค่าดัชนีมวลกาย					.36	.55
25.00 - 27.59 กก./เมตร ²	17	65.38	19	73.08		
27.60 - 29.99 กก./เมตร ²	9	34.62	7	26.92		
น้ำหนักในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา					-	-
เพิ่มขึ้น	14	53.84	14	53.84		
เท่าเดิม/ ลดลง	12	46.16	12	46.16		
จำนวนพรรษา					.92	.34
1 - 20 พรรษา	21	80.77	18	69.23		
20 พรรษาขึ้นไป	5	19.23	8	30.77		
ระดับการศึกษา						
สายสามัญ					-	-
ประถมศึกษา	14	53.84	14	53.84		
มัธยมศึกษา-ปริญญาตรี	12	46.16	12	46.16		
สายวิชาชีพธรรม					.31	.86
ไม่เรียนพระปริยัติธรรม	6	23.08	7	26.92		
นักธรรม (ตรี-โท-เอก)	13	50.00	11	42.31		
เปรียญ (ตรี-โท-เอก)	7	26.92	8	30.77		
โรคประจำตัว					.34	.56
ไม่มี	16	61.54	18	69.23		
มี	10	38.46	8	30.77		

ตารางที่ 4-1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
จำนวนมือกัดอาหารที่ถั					-	-
2 มือ	26	100.00	26	100.00		
มือที่ถัปริมาณมากที่สุด					3.00	.22
กัดอาหารเช้า	3	11.53	8	30.77		
กัดอาหารเพล	14	53.85	10	38.46		
ทั้งกัดอาหารเช้า/เพล	9	34.62	8	30.77		
รสชาติของกัดอาหารที่ถัประจำ					.84	.36
หวาน/มัน	6	23.08	9	34.62		
พอดีทุกรส	20	76.92	17	65.38		

จากตารางที่ 4-1 พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลอง จำนวน 26 รูป ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในกลุ่ม 60 - 64 ปี (ร้อยละ 57.69) มีค่าดัชนีมวลกาย 25.00 - 27.59 กิโลกรัม/ตารางเมตร (ร้อยละ 65.38) ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นในรอบปีที่ผ่านมา (ร้อยละ 53.84) จำนวนพรรษาที่บวชส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่ม 1 - 20 พรรษา (ร้อยละ 80.77) ระดับการศึกษาสูงสุดก่อนบวชเป็นพระภิกษุส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 53.84) ระดับการศึกษาทางธรรมส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับนักธรรม (ร้อยละ 50.00) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 61.54) ทุกรูปถักัดอาหารวันละ 2 มือ (ร้อยละ 100.00) กัดอาหารมือที่ถัปริมาณมากที่สุดส่วนใหญ่เป็นกัดอาหารเพล (ร้อยละ 53.85) และรสชาติของกัดอาหารที่ถัเป็นประจำส่วนใหญ่จะถัพอดีทุกรส (ร้อยละ 76.92)

พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 26 รูป ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในกลุ่ม 60 - 64 ปี (ร้อยละ 46.16) รองลงมาคือกลุ่มอายุ 65 - 69 ปี (ร้อยละ 26.92) มีค่าดัชนีมวลกาย 25.00 - 27.59 กิโลกรัม/ ตารางเมตร (ร้อยละ 73.08) ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นในรอบปีที่ผ่านมา (ร้อยละ 53.84) จำนวนพรรษาที่บวชส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่ม 1 - 20 พรรษา (ร้อยละ 69.23) ระดับการศึกษาสูงสุดก่อนบวชเป็นพระภิกษุส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 53.84) ระดับการศึกษาทางธรรมส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับนักธรรม (ร้อยละ 42.31) รองลงมาคือระดับเปรียญ

(ร้อยละ 30.77) ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 69.23) ทุกรูปปั้นภัตตาหารวันละ 2 มื้อ (ร้อยละ 100.00) ภัตตาหารมื้อที่ฉันปริมาณมากที่สุดส่วนใหญ่เป็นภัตตาหารเพล (ร้อยละ 38.46) รองลงมาคือภัตตาหารเช้า (ร้อยละ 30.77) และรสชาติของภัตตาหารที่ฉันเป็นประจำส่วนใหญ่จะฉันพอดี (ร้อยละ 65.38)

เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) พบว่า ข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (Independent t - test) ดังรายละเอียดใน ตารางที่ 4-2

ตารางที่ 4-2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 26)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	p-value
	M	SD	M	SD		
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	30.19	2.26	29.88	2.61	.45	.65
ค่าดัชนีมวลกาย	26.94	.97	26.96	.78	.08	.94

*p < .05

จากตารางที่ 4-2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ เป็น 30.19 (SD = 2.26) และ 29.88 (SD = 2.61) ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ เป็น 26.94 (SD = .97) และ 26.96 (SD = .78) ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ไม่แตกต่างกัน (t = .45, p = .65 และ t = .08, p = .94 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงไว้ในตารางที่ 4-3

ตารางที่ 4-3 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 26)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง			
M	30.19	44.31	44.23
SD	2.26	2.45	1.63
กลุ่มเปรียบเทียบ			
M	29.88	29.85	29.73
SD	2.61	2.41	2.66

จากตารางที่ 4-3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 30.19 (SD = 2.26), 44.31 (SD = 2.45) และ 44.23 (SD = 1.63) ตามลำดับ ส่วนพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 29.88 (SD = 2.61), 29.85 (SD = 2.41) และ 29.73 (SD = 2.66) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงไว้ในตารางที่ 4-4 และตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4-4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

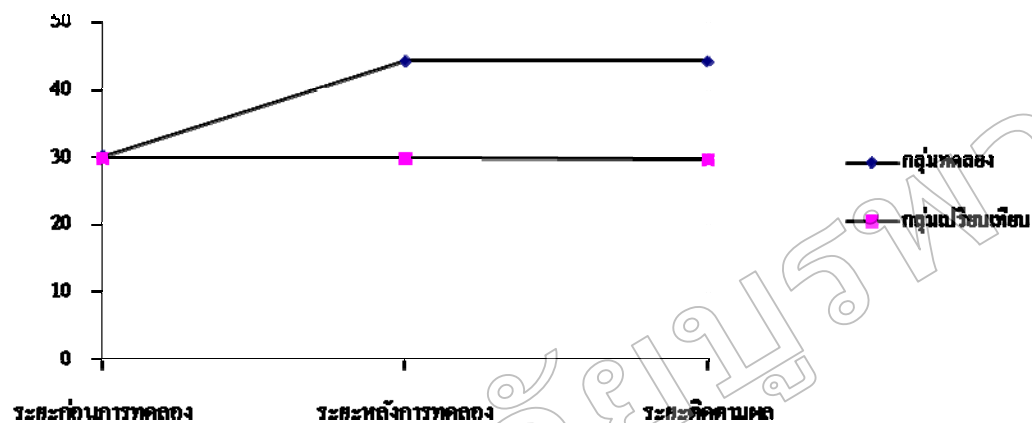
Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects				
Group (G)	1	3712.31	3712.31	298.49*
SS _{w/ingroup}	50	621.86	12.44	
Within Subjects				
Intervals (I)	2	1694.24	847.12	393.12*
I x G	2	1740.96	870.47	403.95*
I x SS _{w/ingroup}	100	215.49	2.16	

*p < .001

จากตารางที่ 4-4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{2,100} = 403.95$) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{2,100} = 393.12$) และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1,50} = 298.49$)

เนื่องจากวิธีการทดลอง และระยะเวลามีความสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟรูปภาพของปฏิสัมพันธ์ ดังภาพที่ 4-1

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน



ภาพที่ 4-1 กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบกับระยะเวลาของการทดลอง

จากภาพที่ 4-1 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยในระยะหลังการทดลองพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และในระยะติดตามผลพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ตารางที่ 4-5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - keuls Method)

M	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง
	30.19	44.23	44.31
30.19	-	14.04*	14.12*
44.23		-	.08
44.31			-
r		2	3
q _{.99} (r, 50)		3.79	3.96
q _{.99} (r, 50) x 		4.66	4.87

*p < .01

จากตารางที่ 4-5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และ
กลุ่มเปรียบเทียบ แสดงไว้ในตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4-6 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระยะก่อน
การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และ
กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 26)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง			
M	26.94	26.34	26.31
SD	.97	.98	.96
กลุ่มเปรียบเทียบ			
M	26.96	27.03	27.08
SD	.78	.80	.79

จากตารางที่ 4-6 พบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
กลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 26.94 (SD = .97),
26.34 (SD = .98) และ 26.31 (SD = .96) ตามลำดับ ส่วนพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนใน
กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
เป็น 26.96 (SD = .78), 27.03 (SD = .80) และ 27.08 (SD = .79) ตามลำดับ

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงไว้ในตารางที่ 4-7

ตารางที่ 4-7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects				
Group (G)	1	9.54	9.54	4.08*
$Ss_{w/ingroup}$	50	116.86	2.34	
Within Subjects				
Intervals (I)	1.53	2.43	1.59	177.53**
I x G	1.53	4.45	2.90	324.74**
I x $Ss_{w/ingroup}$	76.72	.69	.01	

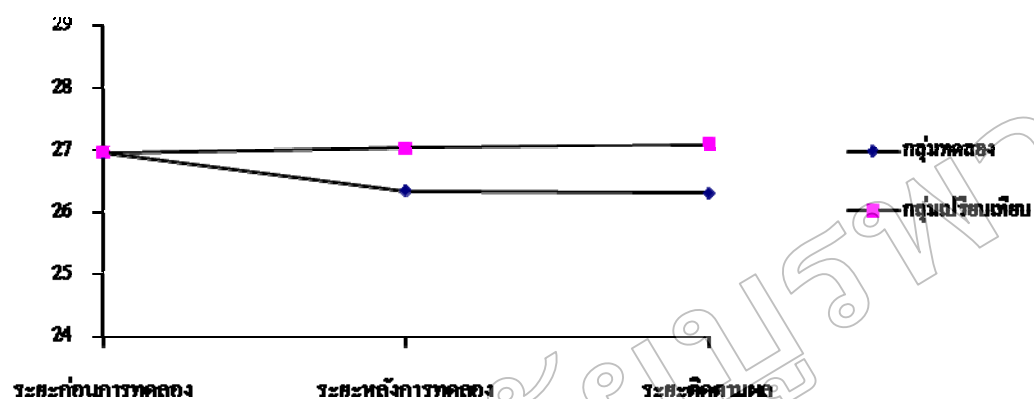
* $p < .05$

** $p < .001$, ($F_{1.53, 76.72}$) ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Huynh - Feldt (Howell, 1997)

จากตารางที่ 4-7 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1.53, 76.72} = 324.74$) ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1.53, 76.72} = 177.53$) และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1, 50} = 4.08$)

เนื่องจากวิธีการทดลอง และระยะเวลามีความสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟรูปภาพของปฏิสัมพันธ์ ดังภาพที่ 4-2

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน



ภาพที่ 4-2 กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบกับระยะเวลาของการทดลอง

จากภาพที่ 4-2 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย โดยในระยะหลังการทดลองพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และในระยะติดตามผล พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ตารางที่ 4-8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
กลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน - คูลส์ (Newman - keuls Method)

M	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง
	26.31	26.34	26.94
26.31	-	.03	.63*
26.34		-	.60*
26.94			-
r		2	3
q _{.99} (r, 50)		3.79	3.96
q _{.99} (r, 50) x 		2.62	2.73

*p < .01

จากตารางที่ 4-8 พบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน
กลุ่มทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

ตอนที่ 7 ข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้จากการดำเนินการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองกับพระภิกษุสูงอายุที่มี
ภาวะอ้วนในกลุ่มทดลอง พบข้อมูลเชิงคุณภาพในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 พระภิกษุสูงอายุส่วนใหญ่มีความสนใจ และตั้งใจฟังการบรรยายเนื้อหาเป็น
อย่างมาก อีกทั้งยังมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ เช่น ถามว่า
การประเมินภาวะอ้วนจากการชั่งน้ำหนักใช้เกณฑ์อะไร และการดูแลสุขภาพภาวะอ้วนต้องทำอะไร
เป็นต้น

สัปดาห์ที่ 2 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีความพร้อมในการจัดการด้วยตนเองด้าน
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยพระภิกษุสูงอายุส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นในการลดน้ำหนักด้วย
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และบอกว่าจะต้องลดน้ำหนักให้ได้ตามเป้าหมาย
ที่ตั้งไว้

สัปดาห์ที่ 3 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 10 รูป สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือสามารถลดน้ำหนักได้ 0.5 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 2 และพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 16 รูป ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 11 รูป สามารถลดน้ำหนักได้ 0.3 - 0.4 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 2 และพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 5 รูป มีน้ำหนักเท่าเดิมจากสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งจากการเปรียบเทียบจากสมุดบันทึกการติดตามตนเอง และจากการสนทนากับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ส่วนใหญ่บอกว่า พยายามหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่อาหารที่ได้รับมาส่วนใหญ่จะเป็นแกงกะทิ อีกทั้งยังพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น ไมโล โอวัลติน กาแฟ และชาเย็น เป็นต้น

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่จะดื่มน้ำจืดจิบๆ การดื่มน้ำจืดจิบๆ ที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองเฉลี่ย 2-3 วันต่อสัปดาห์ และบางรูปไม่ได้ทำการจดบันทึกการดื่มน้ำจืดจิบๆ ที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองหลังจากสัปดาห์ที่ 2 สาเหตุเนื่องจากลืม และติดกิจของสงฆ์

สัปดาห์ที่ 4 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 20 รูป สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือสามารถลดน้ำหนักได้ 0.3 - 0.5 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 3 และพบว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 6 รูป ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่สามารถลดน้ำหนักได้ 0.1 - 0.2 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 3 ซึ่งจากการเปรียบเทียบจากสมุดบันทึกการติดตามตนเอง และจากการสนทนากับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ส่วนใหญ่บอกว่า อาหารที่ได้รับมาจากการบิณฑบาตส่วนใหญ่จะเป็นแกงกะทิ และอาหารทอดเกือบทุกวัน ทำให้ไม่สามารถหลีกเลี่ยง หรือเลือกบริโภคได้ อีกทั้งสัปดาห์ที่ผ่านมาได้รับกิจนิมนต์ ทำให้ไม่สามารถเลือกบริโภคได้

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่จะดื่มน้ำจืดจิบๆ การดื่มน้ำจืดจิบๆ ที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองเฉลี่ย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ สาเหตุเนื่องจากลืม และติดกิจของสงฆ์

สัปดาห์ที่ 5 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 22 รูป สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือสามารถลดน้ำหนักได้ 0.3 - 0.5 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 4 และพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 4 รูป ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่สามารถลดน้ำหนักได้ 0.1 - 0.2 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งจากการเปรียบเทียบจากสมุดบันทึกการติดตามตนเอง และจากการสนทนากับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ พบว่าส่วนใหญ่ยังมีการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงอยู่บ้างแต่ลดลงจากสัปดาห์ที่ 4

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่จัดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองเฉลี่ย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ สาเหตุเนื่องจากลืม และติดกิจของสงฆ์

สัปดาห์ที่ 6 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 21 รูปสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือสามารถลดน้ำหนักได้ 0.3 - 0.5 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 5 และพบว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 5 รูป ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดย 4 รูปสามารถลดน้ำหนักได้ 0.1 - 0.2 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 5 และอีก 1 รูป มีน้ำหนักเท่าเดิมจากสัปดาห์ที่ 5 จากการเปรียบเทียบจากสมุดบันทึกการติดตามตนเอง และจากการสนทนากับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ พบว่า ส่วนใหญ่ยังมีการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงอยู่บ้างแต่ลดลงจากสัปดาห์ที่ 5

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่จัดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเอง เฉลี่ย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ สาเหตุเนื่องจากลืม และติดกิจของสงฆ์

สัปดาห์ที่ 7 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 16 รูปสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือสามารถลดน้ำหนักได้ 0.3 - 0.5 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 6 และพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 10 รูป ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดย 8 รูปสามารถลดน้ำหนักได้ 0.1 - 0.2 กิโลกรัมจากสัปดาห์ที่ 6 และ 2 รูป มีน้ำหนักเท่าเดิมจากสัปดาห์ที่ 6 ซึ่งจากการเปรียบเทียบจากสมุดบันทึกการติดตามตนเอง และจากการสนทนากับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ พบว่า ส่วนใหญ่ยังมีการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงเพิ่มขึ้นจากสัปดาห์ที่ 6

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่จัดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเอง เฉลี่ย 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ สาเหตุเนื่องจากลืม และติดกิจของสงฆ์

สัปดาห์ที่ 8 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีน้ำหนักลดลง 21 รูป มีน้ำหนักเท่าเดิม 3 รูป และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 2 รูป จากสัปดาห์ที่ 7 นอกจากนี้ยังพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่จัดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองเฉลี่ย 1-2 วันต่อสัปดาห์ และบางรูปไม่ได้ทำจากจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองหลังจากสัปดาห์ที่ 7

สัปดาห์ที่ 12 พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีน้ำหนักลดลง 13 รูป มีน้ำหนักเท่าเดิม 2 รูป และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 11 รูป จากสัปดาห์ที่ 12 นอกจากนี้ยังพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

ส่วนใหญ่จัดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองเฉลี่ย 1 วันต่อสัปดาห์ และบางรูปไม่ได้ทำจากจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกการติดตามตนเองหลังจากสัปดาห์ที่ 8

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University